ONTWIKKELINGSGERICHT

De roeier leert reflecteren over alle belangrijke ontwikkelingspunten.
Hij is in staat de feedback om te zetten naar acties.

Mentaal

Groepsgrootte: één op één

Ontwikkelingsfocus

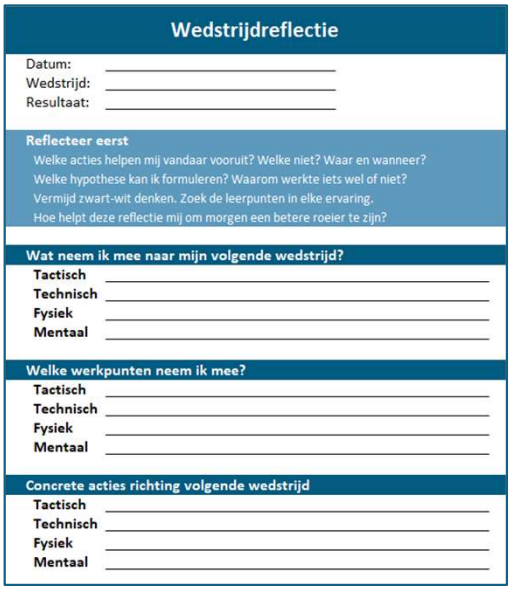
- Doelen bijstellen
- Zelfreflectie
- Feedback integreren

Opstelling

- Op een rustig moment tijdens de trainingsweek

Uitleg van de mentale oefening

1. Laat de roeier op een genuanceerde manier nadenken over zichzelf
2. Ga in dialoog over de verschillende thema's: fysiek, mentaal, technisch, tactisch
3. Laat de roeier zo concreet mogelijke actiepunten opstellen
4. Maak eventueel gebruik van het feedbackformulier *(zie hieronder)*



Wedstrijdreflectie

Datum: _____
Wedstrijd: _____
Resultaat: _____

Reflecteer eerst
Welke acties helpen mij vandaar vooruit? Welke niet? Waar en wanneer?
Welke hypothese kan ik formuleren? Waarom werkte iets wel of niet?
Vermijd zwart-wit denken. Zoek de leerpunten in elke ervaring.
Hoe helpt deze reflectie mij om morgen een betere roeier te zijn?

Wat neem ik mee naar mijn volgende wedstrijd?
Tactisch _____
Technisch _____
Fysiek _____
Mentaal _____

Welke werkpunten neem ik mee?
Tactisch _____
Technisch _____
Fysiek _____
Mentaal _____

Concrete acties richting volgende wedstrijd
Tactisch _____
Technisch _____
Fysiek _____
Mentaal _____

roeimodel

open, actief luisteren